

年轻人小心患上“老年病”

本报记者 徐虹 周娟 通讯员 李琦

经常又是抽烟又是喝酒,平时缺乏运动又常吃高盐分、高脂的食物,很多年轻人竟也患上了素有“老年病”之称的高血压。腰椎间盘突出原本是老年人的“专利”,可随着越来越紧张的工作,年轻人正逐渐成其“新宠”。资料显示,高血压、腰椎间盘突出等病症逐渐有年轻化的迹象,河南省中医药研究院的专家提醒,那些平时不注意养成良好生活习惯的年轻人,小心患上“老年病”。



正确预防是控压关键

河南省中医药研究院高血压中心副主任医师程广书介绍,高血压有年轻化的趋势,主要因为年轻人平时生活不规律、饮食不科学等。高血压没有很明显的病症可言,部分病患者可能只会感到头晕、头痛、疲惫、胸口郁闷、精神难以集中等。程主任建议,年轻人最好也要定期到医院测一下血压或是进行血液测量。

临床发现,高血压大都与遗传、精神紧张和肥胖有关;还有少数是由于基本病因,如肾病、内分泌失调等。一般来说,年轻人及早预防就能尽量避免高血压的产生。

在饮食习惯上,平时要少吃油腻食物,如果体内脂肪过多,不但容易导致高血压,亦会导致其他并发症,如冠心病、中风、视网膜血管病变及肾衰竭等。注意进食低盐分食物,少吃经盐腌制、尤其是加工的食物。如摄取盐分过高,血液内钠质会增加,这样会令更多水分流到血液,令血管扩张之余亦会增加患高血压的机会,多吃清淡蔬菜和水果,以及高钾质食物,如芹菜、香菇、香蕉等。另外,日常生活中要保持作息规律,注意加强锻炼,但避免剧烈运动。

久坐容易腰椎间盘突出

网络时代,很多年轻人的生活方式就是白天对着电脑工作,晚上对着电视

休息,缺乏活动锻炼,长期体位固定,姿势较少变化,腰部肌肉常处于某个方向的紧张状态,肌肉无力,血液循环不畅,造成腰椎间小关节囊松弛,加速了椎体的退行性改变。因此这类人也成了腰椎间盘突出症的高发人群。

河南省中医药研究院椎间盘病医疗中心主任薛爱荣介绍,腰椎间盘突出症的症候主要就是腰痛和坐骨神经痛,影响行走、坐、站,严重者甚至卧床也疼。表现为活动时疼痛加重,卧床休息后疼痛减轻。它还受天气影响,受凉时病情也会加重。

日常生活中要注意保持正确的站姿、坐姿、睡姿以及劳动的合理性。坐在有靠背的椅子上时,应尽量将腰背紧贴

椅背,以减少腰骶部肌肉的疲劳感。不要经常翘二郎腿,这样会增加背部肌肉和韧带的持续负荷。另外,躺沙发和在床上半躺半坐的姿势都会加重腰部负担,造成腰肌疲劳。

除了避免因摔伤、滑倒等外伤引起急性腰椎间盘突出症外,久坐的人和某些特殊职业者,平时一定要进行适当的体育运动,比如游泳、慢跑等,增加背腹肌肉的力量,但冲击性的运动尽量少做,最好避免伸展性太大、需要腰部大幅度的运动,如保龄球、网球等。工作时尽量每隔一段时间站起来活动几分钟,使疲劳的背腹肌肉和韧带得到松弛。同时,还要注意改变吸烟等不良生活习惯。

及早进行科学治疗

如果患上了高血压或腰椎间盘突出症,就要注意减少过度疲劳,在建立良好生活方式的基础上,根据医生的指导,及时用药。

高血压是慢性经过疾病,要坚持长期、稳定化用药,坚持每日或每周定期对血压的监测并记录,以掌握用药与血压变化的关系,利于医生更为准确地指导用药。另外,夏季天热,许多人易把头晕简单归因为中暑,其实这很有可能是由于血压过高引起的。同样地,得了腰椎间盘突出症的患者也应该及时去医院进行诊断治疗,不要因为疼痛不严重就总是忍着,耽误病情,更不要盲目治疗,使病情延误加重,失去保守治疗的最佳时机。

沿医讯

婚前培训 为爱的幸福导航 “天成珠宝”杯香港回归十周年主题婚礼前开展培训活动

本报讯(记者 周娟)婚育健康知识的讲解,婚姻法常识的介绍,日常化妆技巧的讲授,以及行程安排和赴港注意事项的概述……“天成珠宝”杯香港回归十周年主题婚礼活动已于7月1日从黄河岸边启程,赴港前夕,河南省婚庆服务业协会特别举办了一场生动、及时的婚前培训。

培训课上,河南省婚庆服务业协会特别邀请了妇科

专家、律师、旅游公司的负责人,还有婚典司仪和新人们一起热烈交流,为他们此次赴港做足准备。健康和快乐是永恒的主题,河南省婚庆服务业协会负责人告诉记者,本次培训的主旨不仅是让新人们在赴港的浪漫七天中感受快乐,拥有健康,更希望他们以此为起点,在今后的生活中拥有爱的幸福与健康。



近日,郑州市慈善总会联合北海凯运药业有限公司首批捐赠10户特困家庭价值30000元药品,帮助他们摆脱疾病恢复健康。 王武 摄

心理诊所

再绝望也要勇敢地活下去

不要封闭自己,多向亲朋宣泄,寻求心理救助

常言道,“人生不如意之事,十有八九。”在生命不同阶段,每个人都会遭遇逆境,如恶性疾病、婚恋破裂、事业挫折等。这些可能会导致当事人产生痛苦绝望的情绪,从而无法自拔想一死了之。一组数据显示,中国每年大约有25万人自杀,而有过自杀念头的人则在250万~350万之间。

小云,25岁,因相恋多年的男友突然提出分手,一时之间无法接受,痛不欲生。无论何时何地,她眼前总是浮现出以前和男友卿卿我我的景象,更不能接受自己被抛弃的事实。她甚至觉得任何欢乐都已经不再属于她,并由此想到结束自己的生命。

李文,45岁,辛苦撑起的公司由于种种原因破产了,眼看着原先蒸蒸日上的事业土崩瓦解,想到上有老、下有小,以及尾随而来的债务,他觉得生活没了指望。于是,他走上高楼顶层,希望一跳了之,就此解脱,也省得连累家人。

以上这些情况在心理专家眼中既常见又普通。而他们的痛苦都是建立在对事件的想法和心理基础上的。

在生活中,不少人确实遇到难以解决的问题,内心痛苦已达到一个临界点。他们认为自己是这世上最不幸的人,自己的痛苦是天下最深切的痛苦。于是,他们不仅要承担事件本身带来的

痛苦,还要承担把这些痛苦看成是生活全部导致的绝望。这样,人的痛苦就会扩大化、绝对化。而在痛苦绝望时,会伴有灾难化认知,觉得自己已经完了,跨不过这道坎了。这些心理会使其一蹶不振,丧失生活下去的希望和勇气,导致自残、自杀等。

其实,这种灾难化认知是人们想象出来的,并不是全部事实。当我们不得已要面对生活中的痛苦绝望时,又该以怎样的心态绝处逢生呢?

首先,要认清人生的挫折和打击是正常生命的一部分,不要沉湎于痛苦的情绪中,要积极寻找途径,重建现实。如小云,她若能走出失恋的痛苦,找到幸福,这段经历无疑会是她今后生活的一笔财富,她将不再畏惧生命的风雨。

也许人难免会把痛苦绝对化,可看看桑兰,看看残奥会,谁又能说遇到打击时我们只能选择绝望呢?哲学里讲,真正的快乐只有一种,就是苦中作乐,如果大家能做到这点,积极面对人生,一定会得到生命的酬谢。

其次,处于绝境中的人要学会宣泄,并寻求支持。有时当事人不可避免会有痛苦体验,这时可以向亲人和好友倾诉,或是大哭一场,或打打沙袋等,给不良情绪一些出口,释放痛苦。

此外,不要封闭自己,尽快走出去



继续与人交流、工作,这样也能分散对痛苦的注意力。有人认为,痛苦之下无法集中注意力做事。但是,当你整天关注内心的烦恼,就会陷入更糟糕的情绪,而做事本身却能在一定程度上化解忧郁。

女作家张爱玲有句名言,“生命是一袭华美的袍,上面爬满了虱子。”人生不可能一帆风顺,总有各种坎坷。但

正如普希金所说,“不要悲伤,不要心急,忧郁的日子里需要镇静。相信吧,快乐的日子将会来临。”“一切都是瞬息,一切都将会过去,而那过去了的,就会成为亲切的回忆。”

当然,如果当事人陷于绝望太深,想尽办法无法自拔时,也可求助心理医生,帮自己调节、宣泄、疏导情绪,度过这个应激期。 赵晨滨

夏季金属贴身 易患皮肤病

随着天气趋热,患皮肤病的人逐渐增多。据了解,每逢夏季,患有接触性皮炎的年轻女性较多,而其致病原因之一竟是紧身牛仔裤的纽扣。医生提醒,夏季应尽量避开金属物体直接接触皮肤,佩戴首饰也应谨慎。

医生介绍,夏季他们接诊的一些接触性皮炎患者中,很多是因为戴金属项链、脚链、耳环引发的。这些人的过敏症状表现在首饰与皮肤接触的部位,如耳部、颈部、手腕、手指等处,有的人会

出现全身过敏反应,先是皮肤红肿,接着开始起小丘疹、水泡,并且全身奇痒。

为什么金属物接触皮肤会造成皮炎呢?医生解释:由于一些金属物在制作过程中,都会按比例掺入少量的铬、镍、铜等金属,天热时人体汗液增多,汗液里的水分可导致这些金属物表面的少量硫酸镍溶解。这样皮肤吸收后就会发生过敏反应,从而诱发皮肤病,一些过敏体质的人,反应可能更加强烈。

陈光明 王炳坤

健身有道

健身自行车的四种骑法

健身自行车是一种有氧锻炼器械,深受年轻人和白领工作人员的欢迎。

在健身房,常可见到大家骑车的方式不尽相同。有人习惯慢慢骑,坚持较长时间;有人则是集中精力飞速骑一阵,然后就偃旗息鼓了;还有人喜欢忽快忽慢,快慢结合着骑。那么,这几种骑法的锻炼效果有何不同?哪种方式最科学有效呢?

长时间的慢速骑行 心率一般不超过最大心率的65%,持续20分钟以上,会“燃烧”更多的脂肪来供给能量,因此,比较适合以减脂为目的的肥胖者。

快速骑行 可使心率达到最大心率的85%以上。此时机体主要通过糖原无氧酵解的方式来供能,可以提高全身尤其是大腿肌肉的无氧运动能力,帮助提升无氧阈值。也就是说,剧烈运动后的身体不适感将会被推迟,有助于我们从事更高强度的运

动,或在高强度运动时坚持更长的时间。此外,快骑对心肺功能也颇具锻炼价值。

快慢结合的骑行方式 除了能兼顾有氧能力、无氧能力、心肺功能外,还能增加运动的乐趣。如能得到科学的指导,采用更合理的快慢结合锻炼方式,还会取得更好的健身效果。

中速骑行 也就是把心率控制在最大心率的65%~85%,是锻炼心肺功能及身体有氧运动能力的好方法。健身时最好将以上几种方式交替进行,但以其中一种为主,同时辅其他方式,才能达到更好的锻炼效果。

此外,健身者刚开始锻炼时,骑行速度不宜过快,持续时间一般为20~40分钟,期间如感觉疲劳,可隔一段时间慢速骑1~2分钟以恢复体力。经过一个阶段后,再逐渐增加运动的强度和持续时间。

安洪波

求医热线

- 河南电力医院 彩光永久脱毛 除腋 68691035
- 妇产科婴儿游泳 68856092
- 郑州市第一人民医院 急诊电话 66333120 新生儿科 66350154
- 郑州市颈肩腰腿痛医院 24小时咨询热线 65250099 亚健康治疗中心 68720566
- 郑州市儿童医院 健康咨询 66666061 小儿康复中心 63830240
- 郑州市第九人民医院 心理咨询科 68343607 老年护理科 68342447
- 郑州市口腔医院 牙病预防 66280600 种植科 66280537
- 郑州市第二人民医院 心血管诊疗专线 68993270 眼科 66858098
- 郑州市骨科医院 骨肿瘤骨病科 67771685 关节病治疗中心 67771587
- 郑州市妇幼保健院 产科咨询接诊 63881120 新生儿内科咨询接诊 63881553
- 郑州市第八人民医院 郑州市精神卫生中心 24小时咨询电话 68953120 心理测验咨询电话 68953228

“腰间盘突出、颈椎病、椎管狭窄”良药问世

“腰间盘突出、颈椎病、椎管狭窄”是纤维环破裂、髓核从破裂处突出压迫神经根。患者常常感到腰疼、坐骨神经痛、腿脚麻木疼、走不远路以及颈肩疼痛、头晕、手麻等。

危急时刻一种特效新药研制成功,由于配方独特,药力强大,部分患者当天就能见效,灵验如仙,而被

命名为“仙草活骨膏”。

不同于其他任何贴剂,“仙草活骨膏”独家采用现代生物技术提取,克服了传统膏药高温熬制有效成分遭到严重破坏的缺点,独有特异生物活性酶,能够进入病变组织与蛋白多糖、胶原蛋白发生连锁生化反应,使突出物脱水萎缩,溶解消失,从而解除对神经的压迫,术后不愈

顽固患者配合雪莲口服液,内外夹攻,一般7天左右见效,2~4个疗程康复。

河医对面茂源堂买6+1、10+3 外地邮寄,药到付款 咨询热线: 0371-60510031 65193608 在线咨询 www.zzccx.com

治疗糖尿病全新理论

—为糖尿病患者再造一个健康胰腺

精神萎靡! 皮肤瘙痒! 视力模糊! 胸膈气短! 疼痛! 便秘! 失眠! 肾功能不全! 性功能减退! 尿路感染……糖尿病,时刻威胁着人们的健康!

世界糖尿病防治组调查发现,目前,全球糖尿病患者已经超过2.46亿,占全球成人的5.9%,即每20个人当中就有一个糖尿病! 到2025年糖尿病患者将增长一倍!

治疗糖尿病,拯救因糖尿病及并发症而生命垂危的患者,刻不容缓! 糖尿病的主要原因是因为胰岛β细胞受损,致使不能正常分泌胰岛素而发生的,要彻底治疗糖尿病,最好的办法是再造一个健康的胰腺!

传统药物与方法治疗糖尿病,效果一直不理想,只是一味对抗降糖,根本无法达到真正意义的修复和养护受损的胰腺,更没有意识到“再造胰腺”的重要性,因此,只要停药,糖尿病便立刻会复发或者是加重。在科技发展的今天,受损的胰腺,已经可以通过药物治疗而恢复正常了。

北京中医药研究院新药研发中心的专家们,在世界糖尿病防治组的大力支持下,经过三年六个月的苦心钻研,一种能真正恢复胰腺功能的药品终于诞生了,它就是“胰岛活力素”!

“胰岛活力素”是由几十味名贵中药的提取物——“活性生物肽”与多种动物胰脏的提取物——“活性胰酶”经现代微粒子基因合成技术精制而成的,充分保证了“生物肽”与“胰酶”的活性,药物进入人体后,通过靶向技术直接导入胰腺,针对受损的胰

腺高速起效,激活受损、老化、坏死的胰岛β细胞,立刻恢复胰腺细胞的活力,使受损的胰腺在短期内如同再生。“胰岛活力素”在修复胰腺组织的同时作用于中枢神经系统和内分泌系统,使血、尿糖稳定在正常值,从根本上恢复机体调控血糖机制,有效防止并发症的发生和发展。

“胰岛活力素”集胰腺修复、中枢神经与内分泌调节为一体,再造健康胰腺,从根本上切断糖尿病根源,治标更治本,“胰岛活力素”是一个真正具有再造胰腺功能的中成药,因此被世界糖尿病防治组选定为2007强力推荐的中药产品。

“胰岛活力素”属国家级中成药,疗效有保障。

1.服用3~7天,血、尿糖明显下降,若无效患者可随时无条件办理退款退药手续。

2.一般患者2~3疗程即可停药,停药后8年内出现反弹现象,本单位将无条件免费提供药物治疗,直至康复,以此解除广大患者的后顾之忧之忧与经济负担。

3.购药优惠条件:2007年8月31日前,凡一次性购买两疗程“胰岛活力素”,即可获得一疗程,莫失良机。

4.为方便患者购买,我单位可为全国患者提供“送药上门,药到付款”服务。

咨询电话:010-60877632 60877635 60877637 通讯地址:北京市100096-005信箱 联系人:李彤森 邮政编码:100096 网址:www.ydhs.cn 单位地址:北京西长安街61-2号

“一夜效膏药”速治“腰间盘突出、颈椎病”

国药准字 20025596 特大优惠活动买6+1、10+3

腰疼、坐骨神经痛、腿脚麻木无力、肌肉萎缩、脖子僵硬、头晕、手麻是颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄在作怪。

“一夜效膏药”,又名“千山活骨膏”,富含皂甙甾体等高效活性物质,能强力作用于病变组织,使突出物萎缩溶解,从而解除对神经的压迫,急重症患者24小时见效,2~4个

疗程康复。

该药已通过北京三大医院临床验证并取得国药准字Z20025596号批文。本品不脏不流没有气味,夏季治疗,事半功倍。

一个疗程15天;仅需6~12盒。

河医对面九州通大药房,外地邮寄,药到付款。

咨询热线: 0371-61783126